

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/kalendarium-wydarzen/17828,Trening-umiejtnosci-spolecznych-dla-doroslych-zajecia-grupowe.html>  
11.05.2024, 14:29

Strona znajduje się w archiwum.

## TUS DLA DOROSŁYCH

CENTRUM TERAPII  
**SENS.**  
www.centrum-sens.org

Trening umiejętności społecznych dla dorosłych, zwany skrótowo TUS, to grupowe zajęcia terapeutyczne mające na celu rozwój inteligencji emocjonalnej i podniesienie komfortu funkcjonowania w społeczeństwie.

### Dla osób które chcą:

- poszerzyć kompetencje związane z doświadczaniem i wyrażaniem emocji
- podzielić się swoimi unikalnymi doświadczeniami i poznać perspektywę innych osób znajdujących się w podobnej sytuacji
- znaleźć zrozumienie i wsparcie
- poznać techniki radzenia sobie ze stresem, napięciem emocjonalnym
- udoskonalić strategie rozwiązywania sytuacji konfliktowych



### Prowadzący:

Ama Plucińska - psychoterapeutka  
Piotr Łodziński - psycholog, certyfikowany trener TUS.

Przed kwalifikacją do grupy TUS wymagana jest konsultacja indywidualna ze specjalistą, która pozwoli określić potrzeby uczestnika i strukturę grupy.

### Opłaty:

Udział w zajęciach grupowych to koszt 200 zł/ cykl 12 spotkań, warsztaty współfinansowane ze środków Gminy Łomianki, w ramach zadania DWIE PRZESTRZENIE, opłata za konsultację indywidualną 180 zł.

### Termin :

Poniedziałki godz. 20:00-21:30, 12 spotkań począwszy od 22.04.2024.



ŁOMIANKI  
miasto możliwości



+48 605-112-634



ul. Zachodnia 40 lok. 6  
05-092 Łomianki



biuro@centrum-sens.org

## Trening umiejętności społecznych dla dorosłych - zajęcia grupowe

ul.Zachodnia 40 lok.6, Łomianki

22.04.2024 20:00

Dla dzieci: Nie

Organizator:

Fundacja Per Aspera Ad Astra

Kontakt:

tel.605-112-634

email: [biuro@centrum-sens.org](mailto:biuro@centrum-sens.org)

Zajęcia współfinansowane ze środków Gminy Łomianki

[Następny Strona](#)